پیوست ۲

این بررسی درمورد ویژگی مسیحی است. چگونه بایستی نسبت به خشم رفتار کرد؟

الف- خشم وعوامل آن

۱- خشم چیست؟

خشم نارضایتی شدید است نسبت به اشتباهات و بی‌عدالتی دیگران و نیاز به ابراز آن است. در حالی که خشم خود را باید ابراز کنیم این آزادی را نداریم که هر طور دوست داریم آن را بیان کنیم. خشم معمولا به طریقی گناه‌آلود بیان می‌شود (منظور فراموش کردن هدف خداست). نیاز است که خشم به طریقی درست بیان شود (بایستی هدف خدا انجام گردد).

بخوانید: اول سموئیل ۲۰: ۳۰– ۳۳، افسسیان ۴: ۲۶، لوقا ۱۴: ۲۱، یوحنا ۲: ۱۳- ۱۷، رومیان ۱: ۱۸

گفتگو کنید: خشم گناه‌آلود و خشم مقدس چیست؟

ملاحظات: خشم گناه‌آلود احساس شدید و ناخوشایندی است که تمایل به آسیب زدن به مردم و خراب کردن اموال دارد. خشم مقدس حالت خشم عادلانه است نسبت به اشتباهات و همراه با اعمال بجاست.

۲- چرا مردم عصبانی می‌شوند؟

گفتگو کنید: چه دلایل متفاوتی برای خشمگین شدن شما وجود دارد؟

ملاحظات:

الف- بـــی‌عدالتـــی- وقتی که بی‌عدالتی و ظلم می‌بینند یا از آن رنج می‌کشید.

ب- مخالفت- وقتی مانع شما می‌شوند که به آرزوها، ، اهداف و امیدهایتان و غیره برسید.

پ- برانگیختن- وقتی که شما به دلیل نداشتن ارتباط، درخواست‌های غیرمنطقی، رفتار بد و غیره برانگیخته می‌شوید.

ت- آسیـــب- وقتی توسط آنچه مردم می‌گویند و انجام می‌دهند آسیب می‌بینید. وقتی که مردم نسبت به شما ناشایسته رفتار می‌کنند و شما را رد می‌کنند.

ث- ترس- وقتی که از شکست و طرد شدن می‌ترسید.

ج- از دست دادن- وقتی کسی را که دوست دارید، دارایی، معامله تجاری، رابطه‌ای خوب با یک نفر و غیره را از دست می‌دهید.

چ- عاجز بودن- وقتی که با افراد یا موقعیت‌های سخت نمی‌توانید تطبیق یابید. خسته و پریشان هستید و نمی‌توانید تطبیق یابید.

ح- از دست دادن آبرو- وقتی که سایر مردم شما را رسوا و توبیخ کرده، از شما انتقاد می‌کنند، بر شما داوری کرده یا شما را اصلاح می‌کنند به خصوص در ملأعام.

خ- ناامیـــدی- وقتی که خدا و سایر مردم نمی‌توانند انتظارات شما را از خود برآورده کنند.

ب- عکس‌العمل به خشم و نتایج خشـــــم

۱ - تصویر نردبانی خشم

نردبان خشم تصویری است از نحوه عکس‌العمل‌های متفاوت نسبت به خشم و نتایج هر واکنش.

تصویر نردبانی خشم

تعلیم دهید: نردبان خشم واکنش‌های انسانی را نسبت به خشم به تصویر می‌کشد و از بدترین واکنش در انتها به بهترین واکنش در قله آن تنظیم شده است. هفت واکنش ممکن نسبت به خشم عبارتند از:

۷ ↑	**خشم کنترل شده:** تنها راه برای ابراز خشم است. شخص خشمگین نسبت به خود، خدا و شخص مقصر می‌پذیرد و قبول دارد که خشمگین است و خشم خود را فقط به طریقی درست بیان می‌کند. او خشم خود را محدود به موضوع تحریک کننده خود می‌سازد و خشم خود را نسبت به شخص مقصر به شیوه‌ای ناخوشایند و احساساتی بیان نمی‌کند، بلکه به شیوه‌ای پرهیزگارانه و معتدل بیان می‌کند. خشم کنترل شده گناه‌آلود نیست (افسسیان ۴: ۲۶). هدف خشم کنترل شده آشتی و آرامش واقعی است.
۶ ↑	**خشم محدود:** خشمی ناخوشایند، ولی محدود است. شخص خشمگین هنوز خشم خود را از راهی ناخوشایند ابراز می‌کند (صدای بلند و صورت خشمگین) اما خشم خود را محدود به شخص و موضوعی که او را به خشم تحریک کرده است، می‌سازد او هیچگاه دیگران را (بی‌تقصیر) درگیر خشم خود نمی‌کند و هیچگاه در مسایل نامربوط گذشته سیر نمی‌کند.
۵	**خشم ناخوشایند:** خشمی نامحدود و پر سر و صداست. شخص خشمگین، خشم خود را با ایجاد صداهای مـــختلف نشان می‌دهد. خشم ناخوشایند خود را با صدای بلند و رفتاری ناخوشایند، مثل

جیغ زندن، با صدای بلند گریه کردن یا نق زدن همراه با بیان خشم به صورت جسمی (مثل صورتی خشمگین، مشت روی میز کوبیدن یا خشمی ناگهان) و سایر سر و صداها (مثل کوبیدن در و پخش موزیک با صدای خیلی بلند). خشم ناخوشایند، اشخاص بی‌تقصیر (خانواده، دوستان، همسایگان و همکاران) را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

↑

۴ **خشم توهین‌کننده**: خشمی بدون کنترل از نظر کلامی است. شخص خشمگین خشم خود را فقط از طریق کلامی به همه نشان می‌دهد. خشم بد دهن خود را به صورت طوفانی بدون کنترل، با سخنان زشت نشان می‌دهد که به احساسات آسیب می‌زند، به حرمت و احترام شخصی لطمه می‌زند و به اعتبار شخص آسیب وارد می‌کند. خود را به صورت کلمات خشن، مثل نفرین، صدا زدن نام شخص، لعنت کردن او، طعنه زدن و انتقاد کردن غیردوستانه که اغلب با صداهای ناخوشایند خشمگین مثل جیغ زدن یا گریه کردن همراه است. همچنین خودش را با تظاهرات زشت چهره و ژست‌های کریه خودش را نمایان می‌سازد.

↑

۳ **خشم وحشیانه**: خشمی مخرب و بدون کنترل است. شخص خشمگین خشم خود را با اعمال و کلمات و حالات صورتش به همه نشان می‌دهد. خشم متجاوز نه فقط خود را با طوفانی از کلمات بدون کنترل مثل نفرین، فحش، سؤاستفاده ولی به خصوص همراه با خشونت بدون کنترل مثل خراب کردن اموال، پرتاب اشیا، زدن و مجروح کردن مردم، عامل بروز تصادفات شدن و حتی به صورت ظالمانه و قتل آشکار می‌شود. خشم وحشیانه نه تنها فرد خشمگین، بلکه دیگران را هم بسیار تحت تأثیر قرار می‌دهد.

↑

۲ **خشم مخفی:** مهار یا پنهان می‌شود. باعث مسایل مختلفی در شخص خشمگین می‌شود. می‌تواند باعث مشکلات روانی شود مثل دلسوزی برای خود، افسردگی و افکار خودکشی (یونس ۴: ۳). شخص خشمگین معمولا تصمیمات عاقلانه نمی‌گیرد و اغلب به خاطر آنها ناامید می‌شود (یونس ۱۸: ۴). بالاخره اینکه می‌تواند باعث مشکلاتی درنگرش شخص مثل نفرت (نسبت به خدا، یک کشور، یک انسان)، روح کینه، افکار کینه‌توزانه و انتقام‌جویانه و حتی خلق و خوی شریرانه و متجاوز گردد. ممکن است خود را به صورت مشکلات اجتماعی نشان دهد در رفتار ضد اجتماعی و ضد اطاعت از هر نوع قدرت، مثل عادت به دیرکردن، نمره‌های بد در مدرسه گرفتن، خلق و خوی نامناسب، استفاده از مواد مخدر، حاملگی نامشروع، انجام جرم، از هم پاشاندن خانواده‌ها و کلیساها، می‌تواند

خود را به صورت سرزنش خدا یا دیگران به خاطر اشتباهاتشان نشان دهد. یا خودش را نسبت به اشخاص بی‌دفاع که مقصر نیستند نشان می‌دهد (همسر، فرزند، کارکنان یا حیوانات).

↑

۱ **خشم نادیده گرفته شده:** خشمی است که فرونشانده شده انکار و رد می‌شود. در شخص خشمگین خود را به صورت‌های مختلف نشان می‌دهد: به صورت مشکلات روانی مثل افسردگی، اضطراب و آشفتگی ذهنی. به صورت مشکلات اجتماعی مانند شخصیتی محدود و بدون رابطه، دارای روابطی سرسختانه یا سرد و نگرش منتقد و تحریک‌پذیر ممکن است خود را به صورت مشکلات جسمی مانند سردرد،... و حتی حملات قلبی ظاهر سازد. یا در رفتار غیرمتعارف مثل الکلیسم و استفاده از مواد مخدر آشکار شود. خشم حذف شده اساسا شخص خشمگین را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

↑

۲ - **مزایا و مضرات عکس‌العمل‌های مختلف خشم**

گفتگو کنید: چرا یکی از راه‌های ابراز خشم بهتر از راه‌های دیگر است.

ملاحظات: یکی از راه‌های ابراز خشم بهتر از راه دیگر است چون نتایج آن کمتر آسیب‌زننده می‌باشد. برای مثال:

الف- خشم حذف شده. از همه بیشتر مخرب است چون شخص خشمگین قبول نمی‌کند و نمی‌پذیرد که خشمگین است. شخص خشمگین مصرانه قبول دارد که او خشمگین نیست. او نمی‌پذیرد که مشکلی وجود دارد پس مشکل قابل حل نیست. او به تدریج بیشتر و بیشتر به شخص خشمگین یعنی خودش آسیب می‌زند بدون اینکه درک کند که خشم او باعث این مشکلات شده است.

ب- خشم پنهان. نیز از مخرب‌ترین است چون شخص عصبانی می‌داند که عصبانی است و از درون درمورد مشکل به فکر فرو می‌رود. اما مشکل را از اشخاص دیگر پنهان می‌کند، چون او از مواجه مستقیم با مشکل خودداری می‌کند نمی‌تواند از نتایج آن شفا یابد.

پ- خشم متجاوز. نیز بسیار آسیب‌زننده به همه است چون با زور به مردم حمله می‌کند و اموال و اشیا را تخریب می‌کند، اما چون به هر حال خشم خود را ابراز می‌کند پس لااقل آن را برطرف می‌کند و از آسیب‌های درونی که خشم حذف شده و پنهان در شخص خشمگین ایجاد می‌کند جلوگیری می‌شود.

ت- خشم بد دهن. نیز آسیب‌زننده است، چون با کلمات به مردم آسیب می‌زند. در هر حال یک قدم بـــهتر است از خشم متجاوز چون شخص خشمگین بر اعمال خشونت‌آمیز و مخرب خود تسلط دارد.

ث- خشم ناخوشایند. قطعا ابراز نادرست خشم است، ولی یک قدم بهتر است از خشم بد دهن چون شخص خشمگین بر کلمات مخرب تسلط دارد.

ج- خشم محدود. خیلی بهتر است از انواعی که در بالا برای ابراز خشم ذکر شد. یک قدم دیگر در نردبان خشم بالاتر می‌رود، چون شخص خشمگین حتی تسلط بیشتری را در ارتباط با شخصی که خشمش را نسبت به او ابراز می‌کند و همینطور نحوه ابراز خشم خود به دست آورده است.

چ- خشم کنترل شده. تنها خشمی است که بدون گناه می‌توان آن را ابراز کرد. این شخص در ارتباط با نحوه ابراز خشم خود کنترل کسب کرده است. راهی است که خدا دوست دارد مسیحیان خشم خود را از آن طریق ابراز کنند. اینگونه خشم گناهی علیه خدا نیست که به مردم و به خود آسیب بزند، بلکه آنچه را که خدا می‌خواهد انجام می‌دهد.

پ- برخورد با خشـــم

تعلیم دهید: چگونه باید یا می‌توان با خشم برخورد کرد.

۱- <u>به نتایج خشم گناه‌آلود توجه کنید.</u>
کشف و گفتگو کنید: اگر با خشم گناه‌آلود مقابله نکنید چه نتایجی خواهد داشت؟

ملاحظات: خشم گناه‌آلود شما را احمق می‌سازد (جامعه ۷: ۹). خشم گناه‌آلود شخص را فقط به سمت شرارت و گناه می‌کشاند (مزمور ۳۷: ۸). خشم گناه‌آلود باعث زندگی مقدسی که خدا را خـــشنود می‌سازد نمی‌شود (یعقوب ۱:۱۹ - ۲۰). خشم گناه‌آلود بر دعاهای شما اثر می‌گذارد (اول تیموتاؤوس ۲: ۸). خشم گناه‌آلود باعث می‌شود که شما برای رهبـــری واجد شرایط نباشید (تیتوس ۱: ۷). خشم گناه‌آلود، روح‌القدس را محزون می‌کند (افسسیان ۴: ۳۰ - ۳۱). چنین شخص خشمگینی بایستی با داوری خدا مواجه شود (متی ۵: ۲۲).

۲- <u>بالا رفتن از نردبان خشم را تمرین کنید.</u>
گفتگو کنید: از نردبان خشم چگونه بالا رفت؟

ملاحظات: از نشان دادن خشم خود نترسید، اما یاد بگیرید که خشم خود را به طریقی که از نظر کتاب مقدس و اجتـــماع پـــذیرفته اســـت نشـــان بدهید. از غضب و خشم گناه‌آلود خلاص شوید (افسسیان ۴: ۳۱). تمرین کنید که دفعه بعد خشم خود را به صورت یک پله بالاتر از این دفعه در نردبان خشم ابراز کنید. با هر پیشرفتی که در ابراز خشم خود به دست می‌آورید تشویق شوید.

۳- خشم خود را به روشی پرهیزگارانه ابراز کنید.

کشف و گفتگو کنید: چگونه خشم خود را به روشی پرهیزگارانه ابراز کنید.

الف- با قبول مسؤولیت درقبال اعمالتان پرهیزگاری خود را نشان دهید.

صرفنظر از آسیبی که در خود احساس می‌کنید خدا می‌خواهد که شما مسؤول ابراز احساساتتان به دیگران باشید (متی ۵: ۲۲). اگر احساس می‌کنید که احساسات شما در مرز انفجار است پس برای مدتی خود را مهار کنید. برای مثال، مسافت زیادی را قدم بزنید، بر آیه‌ای از کتاب مقدس تعمق کنید، دعا کنید و آنچه فکر و احساس می‌کنید یادداشت کنید، اما برای ابراز خشم خود صبر کنید تا زمانی که احساسات شما تحت کنترل شما دربیایند.

ب- با صبور بودن نسبت به شخص دیگر پرهیزگاری خود را نشان دهید.

سعی کنید شخص دیگر را درک کنید (امثال ۱۴: ۲۹). به جای تحریک دعوا، نزاع را آرام کنید (امثال ۱۵: ۱۸). به جای اینکه فاتح مشاجره باشید بر خشم خود مسلط شوید (امثال ۱۶: ۳۲). به جای انتقام از گناه صرفنظر کنید (امثال ۱۹: ۱۱). به جای ابراز خشم، بر خودتان مسلط باشید (امثال ۲۹: ۱۱).

پ- با آرام و مثبت حرف زدن پرهیزگاری خود را نشان دهید.

یاد بگیرید که دیر خشم باشید، درمورد هر چیز آشفته نشوید و هر چیز را حمله‌ای شخصی به حساب نیاورید که نشاندهنده خودخواهی است (یعقوب ۱: ۱۹). بیشتر از همان روز خشمگین باقی نمانید (افسسیان ۴: ۲۶). از آنانی که زود خشمگین می‌شوند دوری کنند چون ممکن است بر شما اثر گذارند (امثال ۲۲: ۲۴- ۲۵). بدون مهار کردن افکار یا غفلت از خشمتان، بر خصوصیات مثبت شخصی که نسبت

به آن عصبانی هستید متمرکز شوید (رومیان ۱۲: ۱۰). لیستی از اشتباهات دیگران درنزد خود نگه ندارید (اول قرنتیان ۱۳: ۵).

۴- خشم خود را به طریقی عاقلانه ابراز کنید.

کشف وگفتگو کنید: چگونه خشم خود را به طریقی عاقلانه ابراز کنید؟

الف- با برداشتن قدم نخست درمصالحه با دیگران.

بخوانید: متی ۵: ۲۳- ۲۴، ۱۸: ۱۵. بدون در نظر گرفتن اینکه چه کسی مقصر است بایستی قدم نخست را بردارید و تمایل خود را به حل مسأله نشان دهید.

ب- با پذیرفتن اینکه عصبانی هستید در مقابل خودتان، خدا و شخص تحریک‌کننده.

بخوانید: اول یوحنا ۱: ۹. از خدا، برای حرف زدن با افرادی که شما نسبت به آنها عصبانی هستید به شما حکمت بدهد (یعقوب ۱: ۵).

پ- با صحبت کردن با شخص تحریک‌کننده.

بخوانید: افسسیان ۴: ۱۵، ۲۹. صحبت‌های شما بایستی واقعی، کمک‌کننده و محبت‌آمیز باشد.

- حرف‌های شما بایستی راست باشد. برای آرام کردن شخص دیگر، کاذبانه بیش از میزان، اشتباهتان را نپذیرید. هر دوی شما بایستی یاد بگیرید که مسؤول اعمال خودتان باشید.

- حرف‌هایتان باید کمک کننده باشد. خشم عادلانه خود، انتقاد یا توبیخ خود را به شیوه‌ای مؤدبانه و کمک‌کننده بیان کنید. برنامه‌ریزی کنید که چه می‌خواهید بگویید، کی و چگونه آن را خواهید گفت. بر سر موضوع تحریک‌کننده با هم گفتگو کنید بدون اینکه به مسایل نامربوط و کهنه گذشته اشاره کنید. تا وقتی که صحبت‌های شخص دیگر تمام نشده است شما حرف نزنید سعی کنید نقطه نظرات و احساسات طرف دیگر را درک کنید. سریع سهم خود را در مشکل بپذیرید. به جستجو برای یافتن راه‌حل ادامه دهید تا هر دو به توافق برسید که هر دو نیاز دارید چه قدم‌های عملی را بردارید.
- صحبت‌های شما بایستی محبت‌آمیز باشند. محبت، حلیم، مهربان، بخشنده، مودب، متواضع، با نزاکت، غیرخودخواه، فروتن، باگذشت، بی‌ریا، مواظب دیگران، قابل اعتماد و امیدوار و پایدار است (اول قرنتیان ۱۳).

۵- خشم خود را به شیوه‌ای خوشایند بیان کنید.

تعلیم دهید: مواظب باشید که کلام شما، حالت و بلندی آن و حالت چهره و حرکاتتان در موقع حرف زدن نشاندهنده طرد شدن شخص دیگر نباشد، بلکه پذیرش او (امثال ۱۵: ۱۳).

۶- انتقام نگیرید، بلکه ببخشید و محبت کنید.

کشف و گفتگو کنید: در مقابل شخصی که خشمگین هستید چه کارهایی باید بکنید؟

الف- ببخشید. شخص مقصر را بارها و بارها با تمام قلبتان ببخشید (متی ۱۸: ۲۱- ۳۵).

ب- او را دوست بدارید، او را برکت دهید و برایش دعا کنید و نسبت به او خوبی کنید (لوقا ۶: ۲۷- ۲۸).

پ- هرگز انتقام نگیرید (رومیان ۱۲: ۱۴- ۲۱).

۷ - اجازه دهید خدا احساسات مجروح شما را شفا بخشد.

کشف و گفتگو کنید: با احساسات مجروح خود چه باید بکنید؟

الف- دعا کنید و با خدا درمورد احساسات مجروح خود صحبت کنید.

بخوانید: مزمور ۶۲: ۸، ۳۴: ۱۸.

از او بخواهید شما واحساساتتان را عوض کند و شما را از ادامه افکار و احساسات خشم‌آلود آزاد سازد. از او بخواهید که به شما فیض بدهد تا شخص مقصر را ببخشید و محبت کنید.

ب- با یک مشاور صحبت کنید و یا با گروهی از دوستان دعا کنید.

بخوانید: یعقوب ۵: ۱۳- ۱۶.

اگر تلاش می‌کنید، ولی بخشیدن و محبت کردن را سخت می‌بینید پس با یک مشاور درمورد احساسات خود گفتگو کنید و یا از یک یا دو مسیحی دیگر بخواهید که برای شفای شما دعا کنند.